

OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

Actividad de agarrar y conectarse con la tierra

Cuando la vida se siente inestable, mantenerse presente, en calma o en control puede ser difícil. Las técnicas de conexión a tierra ayudan guiando suavemente su atención hacia el aquí y ahora. Ya sea a través de la conciencia física, el enfoque mental o el apoyo emocional, la conexión a tierra crea un espacio para hacer una pausa y reconectarse con uno mismo. No hay una forma correcta de hacerlo. Pruebe algunas y observe lo que funciona para usted.

Instrucciones:

1. Recorte las actividades de conexión a tierra a continuación y colóquelas en un frasco, sobre o bolsa pequeña.
2. Cuando sienta agobio o desconexión, elija una actividad y pruébela.
3. Después de completar la actividad, tómese un momento para reflexionar:
 - Qué noté en mi cuerpo o pensamientos?
 - ¿Volvería a intentar esto en una situación similar?
 - ¿Esta técnica me ayudó a sentirme más presente?

CONEXIÓN FÍSICA A TIERRA



Use tus sentidos: nombre 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda oír, 2 cosas que pueda oler y 1 cosa que pueda saborear.



Respire profundamente: use el método de respiración 4-7-8. Inhale durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 7 y exhale durante 8.



Analice su cuerpo: note lentamente las sensaciones en cada parte del cuerpo, desde la cabeza a los pies, sin juzgar.



Gire los hombros: haga 10 giros de hombros hacia adelante y 10 hacia atrás. Observe cómo se siente su cuerpo antes y después.



Conéctese al sonido: cierre los ojos y escuche durante un minuto. ¿Qué sonidos identificó que no había notado antes?



Conéctese con su cuerpo: concéntrese en sentir los pies en el suelo, el peso del cuerpo o la temperatura de la piel.



Escanea el código QR para visitar Member.MagellanHealthcare.com o llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.

CONEXIÓN MENTAL A TIERRA



Busque un color: elija un color. Configure un minuto en un temporizador y cuente cuántas cosas identifica de ese color.



Desafíe su memoria: diga el alfabeto al revés.



Ordene y organice: configure dos minutos en un temporizador y clasifique los elementos en su escritorio o cercanos por color, tamaño, tipo, etc.



Haga una lista: nombre tantos animales, ciudades o alimentos como pueda en 30 segundos.



Rememora un recuerdo: piensa en un recuerdo positivo y nombra tres detalles al respecto.



Describa una comida: cierre los ojos y describa el olor, el sabor y la textura de su comida favorita.

CONEXIÓN EMOCIONAL A TIERRA



Anímese: piense en alguien que cree en usted, ¿qué le diría en este momento?



Ofrezca permiso: diga: "Está bien sentir lo que estoy sintiendo y está bien pedir ayuda".



Reproduzca algo: escuche su canción o lista de reproducción favorita.



Visualice la calma: imagine su lugar feliz. ¿Cómo se ve, se siente y suena?



Nombre sus fortalezas: nombra sus tres fortalezas principales en voz alta.



Mire hacia adelante: escriba o diga algo que esté esperando.